

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada BAB IV, mengenai kontribusi VO_2 Max dan power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi VO_2 Max terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter sebesar 22,37%
2. Terdapat kontribusi power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter sebesar 18,15%
3. Terdapat kontribusi VO_2 Max dan Power Endurance secara bersama-sama dengan kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter sebesar 36,00%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan yaitu :

Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi fisik spesial. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan adanya suatu yang maksimal.

Penulis berharap kepada pelatih dan Pembina dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, agar perkembangan atlet lebih stabil.